MINDTHEORY

आप अकेले नहीं हैं। छोटी बातें भी बड़ी भावनाएँ जगा सकती हैं। ♡

प्रगति परफेक्शन से ज़्यादा महत्वपूर्ण है ♡

एक शांत मन एक बेहतर आप बनाता है ♡

छोटे कदम
बेहतर दिन
आप महत्वपूर्ण हैं

विज़अल गाइड:

छोटी-छोटी बातों पर बड़ा गुस्सा क्यों आता है?

कभी-कभी छोटी सी बात भी इतनी बड़ी क्यों लगती है?

यह ओवररिएक्शन नहीं है, यह एक भरी हुई भावनात्मक कप है। ♡

1 भावनात्मक कप का भरना (तनाव का जमा होना)

यह एक ही घटना की वजह से नहीं होता। दिन भर की छोटी-छोटी तनावपूर्ण बातें हमारी भावनात्मक ऊर्जा को धीरे-धीरे भरती रहती हैं और एक समय पर कप भर जाता है – फिर छोटी सी बात भी इसे गिरा सकती है।



छोटी सी बात भी कप को उला सकता है।

आप बहुत संवेदनशील नहीं हैं यह एक भरा हुआ कप हैं। ♡

2 एलोस्टेटिक लोड और एमिग्डाला हाईजैक

लगातार तनाव (एलोस्टेटिक लोड) हमारे मस्तिष्क को हाई अलर्ट पर रखता है। इससे एमिग्डाला (खतरे का अलार्म सिस्टम) छोटी बातों को भी बड़ी धमकी की तरह समझ सकता है, और हम तेज, तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रिया दे देते हैं।



- छोटी बातों को भी बड़ी धमकी के रूप में महसूस करना
- तेज, तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ आना
- उस समय तर्क से सोचना कठिन हो जाना

तनावग्रस्त मस्तिष्क ज़्यादा प्रतिक्रिया करता है, जबकि शांत मस्तिष्क बेहतर उत्तर देता है।

3 विंडो ऑफ टॉलरेंस और शारीरिक ज़रूरतें (HALT)

जब हम अपनी विंडो ऑफ टॉलरेंस से बाहर होते हैं, तो हमारी भावनाएँ ज़्यादा तीव्र हो जाती हैं। हमारी बुनियादी ज़रूरतें (HALT) भी इसमें बड़ी भूमिका निभाती हैं।

अधिक उत्तेजित
(चिंता, गुस्सा, घबराहट)

विंडो ऑफ टॉलरेंस
(शांत, संतुलित, नियंत्रग में)



अधिक दबाव में
(सुन्नता, उदासी, थकान)

HALT चेक करें:

- क्या आपको भूख लगी हैं?
- क्या आप पर्याप्त आराम कर पाए हैं?
- क्या आप भावनात्मक रूप से थके हैं?
- क्या आपको पानी की ज़रूरत है?

अपनी ज़रूरतों का ध्यान रखना कमजोरी नहीं, बल्कि भावनात्मक मजबूती है।

4 व्यावहारिक ग्राउंडिंग उपाय (4-7-8 श्वास तकनीक + और भी)

जब आप ट्रिगर महयूस करें, तो इन सरल तरीकों को आज़माएँ ताकि अपने मन और शरीर को शांत कर सकें।

4-7-8 श्वास तकनीक

- 4 — 4 सेकेड तक धीरे-धीरे साँस अंदर लें
- 7 — 7 सेकेड तक रोकें
- 8 — 8 सेकेड तक धीरे-धीरे साँस बाहर छोड़ें

इसे 4 बार दोहराएँ।

अन्य मददगार तरीके

- रूकें और महसूस करें कि आप अभी क्या महसूस कर रहे हैं।
- उस ट्रिगर का नाम दें (जैसे: मैं थका हुआ/थकी हुई हूँ)।
- अपने विचारों को चुनौती दें ("क्या यह सच में इतनी बड़ी बात है?")
- ऐसा कुछ करें जो आपको वर्तमान में वापस लाए (जैसे: टहलना, संगीत सुनना, किसी प्रियजन से बात करना)।

छोटे कदम। बड़ा बदलाव। ♡

मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है ♡

ज़्यादा समझ ज़्यादा जागरूकता | ज़्यादा दयालुता खुद के प्रति भी | बेहतर आदतें एक शांत मन के लिए | एक उज्जवल कल हम सबके लिए

आप जैसे हैं, वैसे ही काफी हैं। ♡

MINDTHEORY

बेहतर समझ | बेहतर लोग | बेहतर कल